

ほけんだよい



本庄高校定時制
保健室
2018. 12. 3

2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？

12月22日は1年でいちばん日が短い「冬至」です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、この1年を振り返ってみるのもいいかもしれませんね。

12月1日は世界エイズデー

★もっと知ろう！エイズのこと



テーマは「UPDATE！」

UPDATE というのは「更新」すること。
あなたのエイズのイメージは？ 怖い病気？ 治らない病気？ 死んじゃう病気？
もしあなたが、エイズについて間違ったイメージを持っていたら、正しい知識をUPDATE（更新）しましょう。

感染について UPDATE！

感染している人の血液・精液・膣分泌液などの中に HIV はいます。これが粘膜や傷口に触れると感染の危険があります。

性行為で感染

コンドームの正しい使用で予防しよう。

血液感染・**母子感染**もあります。

HIV の感染力は弱く、**普通の生活の中でうつることは、まずありません。**

治療について UPDATE！

HIV というウイルスが感染すると、ヒトのからだを病気から守る「**免疫**」をこわしていきます。この免疫力の低下で病気を発症すると「**エイズ**」と診断されます。いまのところ、エイズの完全な治療法はありません。でも医療は進歩しています。**薬できちんと治療すれば、普通の生活ができます。**

検査について UPDATE！

もし感染していても、早く見つけて、早く治療を始めれば、通院するだけで普通の生活が送れます。**1日でも早く検査を受けて見つけることが大切です。**保健所なら名前や住所を知らせず、無料で検査を受けられます。

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？
でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がでるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。**1日に、体重1キログラムあたり約15mL**もの水分が出ていくと言われています。冬は空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前

年末年始

急な病気であわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る・・・という声も聞かれます。年末年始の急な発熱やけがに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくくと安心です。

埼玉県救急電話相談も活用しましょう

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談！
突然のけがや体調の変化は不安が募るもの。そんなとき、家庭での対処方法やすぐに受診すべきかどうかを看護師の相談員に相談できます。

24時間365日
全国どこでも
#7119
でつながります

冬休み中に治療しよう！

健康診断の未受診者や、治療勧告書を学校から受けとって、まだ受診していない人がいます。冬休み中に時間をみつけて、医療機関を受診しましょう！また、その結果を学校に報告して下さい。